



園だより



2020.11.30
黒肥地保育園



寒さが増し、いよいよ2020年も残り1カ月となりました。
今月は、子どもたちも楽しみにしている発表会などの行事も予定しています。
寒さに負けず、体を十分に使って遊んだり、健康に過ごせるように、手洗い・うがいもこまめに行いたいと思います。



4日(金) 熊本県子ども劇場連絡協議会様より復興支援「ハローカンクロー！」(人形芝居・燕屋) 15:00~

5日(土) 歯科検診 12日(土) こどもの冬まつり〈保護者〉

8日(火) 避難訓練 15日(火) こどもの冬まつり〈祖父母〉

9日(水) 交通訓練 18日(金) 年長児 冒険の日 25日(金) 誕生日会



こんだて

※ 12月25日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	火	煮魚・りんごサラダ・かき玉汁	南瓜蒸しパン	16	水	焼きビーフン・竹輪のカレー揚げ	カルシウムせんべい
2	水	肉じゃが・こまつな和え	フランスメロンパン	17	木	魚ロック・春雨の酢の物	ヨーグルト・ビスケット
3	木	豚肉の生姜焼き・コリコリサラダ	おにぎり・お茶	18	金	おでん風煮・納豆・果物	ジャムサンド
4	金	高野豆腐のふわふわ煮・白菜の酢の物	芋けんぴ・ミルク	19	土	❖もちつき会❖	*****
5	土	スパイシー焼きそば・牛乳	*****	20	日	*****	*****
6	日	*****	*****	21	月	南瓜の豚汁・昆布と大豆の佃煮	ちんすこう
7	月	シーフードシチュー・フレンチサラダ	豆腐白玉団子	22	火	マーボー豆腐・大根の甘酢和え	きなこもち
8	火	豚肉のシャキシャキ炒め・温野菜の酢味噌和え	ドーナツ・ミルクココア	23	水	焼き魚・白和え	するめ・丸ボーロ
9	水	ごぼう入り松風焼き・ゆずなます	大豆かりんとう	24	木	酢豚・中華スープ	おにぎり・お茶
10	木	すき焼き煮・南瓜の天ぷら	黒糖チーズ蒸しパン	25	金	☆★誕生日ランチ★☆	
11	金	魚の甘酢あんかけ・さつま芋サラダ	おにぎり・お茶	26	土	肉うどん・牛乳	*****
12	土	❖発表会❖	*****	27	日	*****	*****
13	日	*****	*****	28	月	タイピーエン・三色そばろごはん	ラスク・ミルク
14	月	肉団子と白菜のスープ・ひじきの炒め煮	くずもち・ミルク	29	火	年末お休み	*****
15	火	チキンカレー・ヨーグルト	おにぎり・お茶	30	水	年末お休み	*****
				31	木	年末お休み	*****

もし、かぜをひいてしまったら

かぜをひいてしまったら、次のことを必ず守りましょう

- 安静と保温** まず暖かくして寝ること。とくに初期のうちは安静にすることが大切です。
- 食事** 食欲がある場合は、ふつうの食事をとりませんが、発熱などで食欲が低下した場合は、消化のよい温かいものをとるように配慮しましょう。また、水分も積極的にとるようにしましょう。



かぜをひいたときの食事の注意

- ひきはじめ** かぜのひきはじめや、せきが出る程度の軽いかぜのときは、温かい食べ物や飲み物を取り、からだを暖かくして休むことにより、回復は、よく経験することです。
- インフルエンザなどに** 症状のまだ軽い早い時期から積極的に栄養を補給し、体力の消耗を防ぐようにすることが大切です。



❖人気おやつレシピ❖

〈ごまちんすこう〉 沖縄のおかし“ちんすこう”に香ばしいごまを加えた人気のおやつ。卵と乳製品を使わないので、アレルギーのある子どもでも食べられますよ。ココアや黒糖味にアレンジしてもおいしいですよ！

材料(4人分)

- ・米油 110g ・小麦粉 200g ・砂糖 110g ・黒ごま 20g
- ① ボウルに油と砂糖をよく混ぜる
- ② ①に粉とごまを加えて、混ぜ合わせてまとめる
- ③ 生地を厚さ1.5cm、たて5cm、横1.5cmの長方形にのばして、5mm幅に切り分ける
- ④ 170℃のオーブンで10~15分焼いたら完成。熱いうちに触ると、壊れやすいので、冷めてから触りましょう。

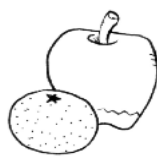




季節の食べ物

かぼちゃ

かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存ができます。野菜が少なくなる冬にビタミン豊富なかぼちゃはとても役に立つ食べ物でした。



<p>●エネルギーの十分な補給</p> <p>高熱が続くと、食欲不振のために摂取エネルギーが減少して体力が消耗します。ですから、食べやすいおかゆやうどんといった食事だけではエネルギーが不足するので、ビタミンCの補給も兼ねて、みかんやりんごなどの果物を食べてエネルギーを補いましょう。</p> 	<p>●水分とミネラルの補給</p> <p>多量の汗をかいたり、おう吐、下痢をともなう場合は、体内の水分が減少します。また、ナトリウム、カリウムも減少して、血液中のミネラルのバランスがくずれます。このため、牛乳、野菜スープ、番茶などで水分とミネラルを十分に補給する必要があります。</p> 
<p>●良質のたん白質の補給</p> <p>高熱時には、からだの中のたん白質が健康なときの3~4倍も消費しています。このため、良質のたん白質(肉、魚、卵、乳製品、大豆製品)の補給は不可欠です。</p> 	<p>●ビタミンの補給</p> <p>高熱で発熱をともなうときは、各種のビタミンの消費が激しく、必要量が減少するので、レモン水、果汁などを十分に補給しましょう。</p> 